



Seniorenzentrum
St. Bonifatius
Hamm



Natürlich gut kochen

WEIL'S EINFACH BESSER SCHMECKT

WEIL'S EINFACH BESSER SCHMECKT

www.natuerlichgutkochen.de



Ernährung heute

Was gehört alles zu einer gesunden Ernährung, welche Rolle spielen Nährwerte, Vitamine und Mineralstoffe und wie erkenne ich gute Lebensmittel? – Das unser tägliches Essen langfristig unsere Gesundheit wesentlich mit beeinflusst, steht heute kaum noch für jemanden außer Frage.

Leider ist nicht immer alles für unseren Organismus optimal, was wir heute zu uns nehmen. Dies kann in den verschiedenen Generationen unterschiedlichste Gründe haben. Anfangs kann es einfach die fehlende Kenntnis über eine gesunde Ernährung in den Kindheitstagen sein, später im Berufsalltag fehlte oft die Zeit, und manchmal sind es in einem späteren Lebensstadium schlichtweg die Rahmenbedingungen, die einen gesunden Lebensstil verhindern.

Eine ausgewogene und vielseitige Speisenauswahl unter Verwendung einer frischen und natürlichen Lebensmittelqualität liefert uns eine gute Basis um eine optimale Ernährung zu gewährleisten.

Genau hier setzt unser Qualitätsstandard **Natürlich gut kochen** an.

Natürlich gut kochen

Essen und Trinken haben einen zentralen Stellenwert für das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Qualitätserleben der Bewohner/-innen. Eine auf den Alltag abgestimmte Ernährung hat zudem positive Effekte:

Langfristig steigert ausreichend zur Verfügung stehende Energie in Form von Kohlenhydraten die Aufmerksamkeit, das Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Langfristig haben die Zusammensetzung und Menge der verzehrten Lebensmittel positiven Einfluss auf die Vermeidung zahlreicher ernährungsbedingter Erkrankungen. Dabei darf der Geschmack aber nicht zu kurz kommen. Mit unserem Qualitätsstandard **Natürlich gut kochen** erleben Sie köstliche Speisen, die gleichzeitig den Grundstein legen um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Aktivität zu fördern. Dabei setzen wir verstärkt auf frische Zutaten, hochwertige Lebensmittel, ein saisonal wechselndes Angebot und regional bezogene Produkte.

Mit dem Symbol der sympathischen Kochgesichter auf unseren Speiseplänen erkennen Sie bei der angebotenen Speisenauswahl die Menüs und die einzelnen Speisen des Ernährungskonzeptes **Natürlich gut kochen**.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß und Vorfreude auf attraktive und vor allem leckere Speisen, – weil's einfach besser schmeckt.

Ihr Küchenteam



Wir leben kontrollierte Qualität

Nur wer unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllt, kommt für uns als Lieferant in Frage. Unsere Lebensmittel und Zutaten beziehen wir dort, wo die Erzeuger unseren hohen Ansprüchen gerecht werden können: Alle Lieferpartner werden nach strengen Lieferantenbewertungen ausgewählt und kontrolliert. Qualität heißt für uns, dass wir unseren Gästen immer hochwertige Produkte bieten. Dafür haben wir ein umfangreiches Qualitätsmanagement, das die strikte Einhaltung unserer hohen Qualitätsstandards unterstützt – weil's einfach besser schmeckt.

Wir bekennen uns zur Region

Mit regionalen Produkten unterstützen wir nachhaltig diesen Bereich und bekennen uns zu den Produzenten in der Region. Kurze Transportwege und die saisonale Berücksichtigung sichern eine optimale Frische. Unsere Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir aus der Region. Hierbei fordern wir eine tiergerechte Aufzucht. Bei Fisch legen wir Wert auf bestandserhaltende Fang- und Aufzuchtmethoden – weil's einfach besser schmeckt.

Wir würzen natürlich

Wo immer es möglich ist, verzichten wir auf den Einsatz von Zusatzstoffen wie Farb- und Konservierungsstoffe. Wir verwenden Jodsalz sparsam und Zucker in Maßen. Wir würzen viel mit frischen Kräutern und ohne künstliche Geschmacksverstärker. Auf Lebensmittelimitate oder gentechnisch veränderte Lebensmittel verzichten wir – weil's einfach besser schmeckt.

Wir überlassen nichts dem Zufall

Basis unserer hohen Qualitätsanforderungen sind erprobte Rezepte, die nach den Wünschen unserer Hausgäste vom Küchenteam kreiert worden sind. Eine ausführliche, EDV-gesteuerte Dokumentation mit Nährstoffanalysen, Mengenrezepturen und genauen Produktionsanweisungen sichern eine gleichbleibend hohe Qualität – weil's einfach besser schmeckt.

Wir haben klare Richtlinien

Die Auswahl unserer Lebensmittel, die Speiseplanung und die Zubereitung unserer Speisen sind angelehnt an die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). So bekommen unsere Tischgäste die Sicherheit sich optimal zu ernähren. Dabei genießen Sie ursprüngliche Lebensmittel und Speisen mit natürlichem Aroma – weil's einfach besser schmeckt.

- ✓ Kontrollierte Qualität
- ✓ Bevorzugt aus der Region
- ✓ Saisonale Frische
- ✓ Keine gentechnisch behandelten Produkte
- ✓ Ohne künstliche Geschmacksverstärker
- ✓ Sichere Dokumentation
- ✓ Angelehnt an die Qualitätsstandards der DGE
- ✓ Einfach gute Lebensmittel, einfach gut gemacht

Damit Sie vollwertig nach den 10 Regeln der DGE essen und trinken können:

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen:

- ✓ Die Lebensmittelvielfalt genießen
- ✓ Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
- ✓ Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“
- ✓ Milch und Milchprodukte täglich; Fisch ein- bis zweimal in der Woche; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- ✓ Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- ✓ Zucker und Salz in Maßen
- ✓ Reichlich Flüssigkeit
- ✓ Schonend zubereiten
- ✓ Sich Zeit nehmen und genießen
- ✓ Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Liebevoller Service und gutes Essen

Bei unserem gesunden und reichhaltigen Frühstück können Sie wählen zwischen verschiedenen Brotsorten und Brötchen mit Vollkornanteil, Milchprodukten wie Quark, Joghurt, Buttermilch, verschiedenen Käsesorten, Marmeladen, Honig, frischem Obst oder Saft, Milch, Kaffee oder Tee.

Viel Wert legen wir bei besonderen Ernährungssituationen auf individuelle Einzelangebote. Für unsere Bewohner/-innen mit Kau- und Schluckstörungen reichen wir beispielsweise püriertes Vollkornbrot, wir bereiten für Sie Smoothfood oder Schaumkost zu und bieten bei Bedarf auch Schonkost oder Fingerfood.

Das Abendbrot wird täglich mit einer wechselnden Abendbeilage wie Rohkostsalate oder Obstsalate, hausgemachte Suppen, Fisch, Joghurt oder Quarkspeisen ergänzt.

Zu Ihrem Wohl finden Sie im Haus jederzeit Gelegenheit Getränke zu sich zu nehmen, wir bieten unterschiedliche Mineralwasser, Softgetränke, natürliche Säfte und vieles mehr.

Liebevoller Service und gutes Essen gehören in unserem Haus zusammen, zu allen Mahlzeiten, in unserem Café und bei Festen und Feiern.



Natürlich gut kochen

Bereits in der Entwicklung von **Natürlich gut kochen** berücksichtigen wir durch unsere erfahrenen Hauswirtschaftsmitarbeiter/-innen die besonderen Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohner/-innen. Wir wissen was unseren Gästen schmeckt.

Auf dieser Basis stellen wir eine abwechslungsreiche und gesunde Speisenauswahl zusammen. Auf unseren Menüplänen finden Sie mit dem Symbol der sympathischen Kochgesichter die Menüs des Ernährungskonzeptes **Natürlich gut kochen**.



Das Ergebnis ist ein ausgewogener und abgestimmter Menüplan, der Abwechslung ebenso garantiert wie natürliche, leichte und vollwertige Gerichte. Speisen, die schmecken und von unserem Küchenteam schonend und liebevoll zubereitet worden sind.

Gleichzeitig erhalten Sie die Gewissheit, sich mit den Speisen dieses Qualitätsstandards etwas Gutes zu tun, ohne auf guten und natürlichen Geschmack zu verzichten. Weitere Hinweise zum Thema Ernährung, zu Nahrungsmittelallergien und- intoleranzen sowie zu kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen und Allergenen erhalten Sie beim Küchenteam. Mit unserem Konzept **Natürlich gut kochen** tragen wir diesem Anspruch in besonderer Weise Rechnung.

...weil's einfach besser schmeckt.

Unsere Kompetenz – Ihr Gewinn

Die Kompetenz, das Wissen und die Motivation unserer Mitarbeiter in der Zusammenarbeit mit unseren Gästen sind wesentliche Bausteine unserer Arbeit. Ihre Anregungen und Rückmeldungen sind hierbei für uns ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Für Ihre Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir sind für Sie da:

Seniorenzentrum St. Bonifatius

Bonifatiusweg 14
59067 Hamm
Tel.: 02381 871120
Fax: 02381 8711221



www.caritas-hamm.de
info@seniorenzentrumstbonifatius.de

